

Správa zo sústredenia

- reprezentačná zložka : muži
- termín a miesto : 24.-27.9.2012, Rím (ITA)
- účasť : pretekári SWE, MLT, BUL, SRB, EST, ISR, CAN, PUR, CZE, BIH, GRE, ITA, SVK
- zúčastnení : Adam Gažo, Marek Pentka
- tréningy /randori ne-w na 1 skupinu, tači-w na 2 skupiny/ :
24.9. 11,00-13,30 prílet, ubytovanie, obed, akreditácia
17,00-18,30 randori tači-w 5x5 min Pentka, 4x5 min Gažo
25.9. 10,00-11,45 randori: ne-w 5x3 min Pentka, 4x3 min Gažo, tači-w 6x5 min Pentka,
3x5 min Gažo
17,00-19,00 Pentka randori tači-w 5x5 min,
Gažo v posilovni so mnou 45 min riadený tréning
v zápasníckej hale obaja so mnou 1 hod: vychyľovanie, uči-komi a nage-komi uči-mata a harai-goši
- 26.9. doobeda individuálny tréning, naši mali voľno
17,00-18,45 randori: ne-w 3x4 min, Gažovi sa v treťom obnovilo zranenie členka už nezápasil bol 30 min v posilovni individuálne, tači-w 7x5 min Pentka
- 27.9. 10,00-11,30 Pentka randori: ne-w 3x3 min, tači-w 3x5 min, 2x3 min
16,00 Gažo v posilovni so mnou 1 hod riadený tréning
odvoz na letisko z Olympijského komplexu

Záver :

Na sústredenie sme cestovali z Tampere po MT EC, kvôli lacnejším letenkám. Domov bol let Rím – Viedeň. Ubytovaní sme boli v malom hoteli a aj tréningy boli v časti Ríma Lido di Ostia. Raňajky sme mali v hoteli, obed a večera boli v Olympijskom centre juda a zápasenia /sídli tu aj taliansky zväz/ kde boli aj tréningy. Na tréningy organizátori zabezpečili autobus, cesta trvala cca 8 min. Všetky zahraničné družstvá boli ubytované v okolitých hoteloch v stredisku boli ubytovaní len taliani. V deň odchodu sme odišli na tréning už pobalení a zostali sme čakať v Olympijskom centre na odvoz.

Vypracoval : Rastislav Mezovský, tréner mužov a žien